ISSN 2075-1346

# Esperantista Vegetarano 2010/1



# Esperantista Vegetarano 2010/1

**Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)**
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

## Enhavo



Foto titolpaĝe: *Floranta mirobolano-prunuso (Prunus cerasifera).*
Foto sur la dorsa kovrilo: *Birdokaptista sorbuso (Sorbus aucuparia) kun fruktoj, antaŭ la kongresejo en Bialistoko (Pollando) dum UK en 2009.*
(Fotoj de Filomena CANZANO, Italio)

**Redaktis kaj kompostis:** József NÉMETH.
**Kunlaboris:** Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK.
**Poŝta adreso ĉe:** József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe "Skonpres" Pollando. ISSN 2075-1346

# Karaj membroj kaj simpatiantoj,

Jam preskaŭ someras dum mi verkas ĉi tiun antaŭparolon (almenaŭ en la norda hemisfero)… kaj espereble la somera vetero estos pli bela ol nun ĉi tie en Belgio, kie daŭre pluvas kaj malvarmetas…

Tamen se pluvas, aŭ vintras (kiel en la suda hemisfero) vi povas sidi hejme kaj legi niajn interesajn artikolojn pri olivoj, jogo, vegetarrilataj temoj en nevegetaraj eldonaĵoj, krome, raportojn pri la kvara Azia Vegetarana Kongreso kaj pri la dua Okcidentafrika Vegetarana Kongreso.

Eble vi ankaŭ rimarkas, ke sur via adresetikedo aperas iu kodo. Bonvolu legi la klarigojn pri ĝi sube. Ni esperas ke tiuj kiuj ankoraŭ ne pagis sian kotizon (re)membriĝos kaj faros tion venontjare iom pli frue por faciligi al ni la administradon!

Ni ja volus publikigi jare pliajn numerojn, ĉeesti pli da ne-esperantistaj kongresoj, kaj organizi TEVA-kongresetojn… por tio ni bezonas pli da mono kaj pli da homforto kaj do pli da membroj!

Alia grava informo: dum la Universala Kongreso ĉeestos neniu el la TEVA-estraro. Do ne okazos jarkunsido. Tamen Rob MOERBEEK (LR de Nederlando) kaj Fráncel BRIEL (kuba membro) deĵoros ĉe la TEVA-budo dum la Movada Foiro. Se vi povos viziti ĝin, informiĝu pri eblaj kunaj manĝoj dum la kongreso!

*Havu belajn feriojn!*

## Klarigo pri la kodoj sur la etikedoj:

La plej ofta kodo estas tiu por membro en 2010: 2010M. Se vi pagis por 2009, sed ankoraŭ ne pagis por 2010: 2009M. Se vi ne pagos, vi ne ricevos la duan numeron de la jaro (en novembro).

Kelkaj jam pagis por 2011, kaj do ili vidos la kodon: 2011M. Venontjare ni ne sendos la unuan numeron al tiuj kiuj ne pagis sian kotizon ĝustatempe (plej laste en februaro, sed prefere jam en decembro ĉi-jare!). La samo validas por Landaj Reprezentantoj (2009 aŭ 2010LR). LR-oj kiuj ne vidas jaron apud sia kodo estas urĝe petataj kontakti nin kaj sciigi ĉu ili daŭre volas esti reprezentantoj kaj pagi kotizon. Aliaj homoj ne (plu) devas pagi kaj vidas: DM (Dumviva Membro), aŭ HM (Honora Membro), SP ORG (senpage por organizaĵo kiel IVU, EVU), SP BIB (bibliotekoj). La sola biblioteko kiu subtenas nin, tamen pagante kotizon estas tiu en Massa, Italio. Dankon!

Kelkaj homoj ricevas la revuon pro tio, ke ili subtenis (SP SUBT 2010/1) TEVAn post la antaŭa numero (ekzemple subtenante la vojaĝon de Chamberline) aŭ kunlaboris por la nuna numero (SP KL 2010/1).

Se mi iamaniere eraris pri ies kodo, bv. pardoni min kaj sciigi tion per la sekretaria retadreso.

*Heidi GOES,*
*Sekretario*

# Azia Vegetarana Kongreso

Prepare al la partopreno de TEVA en la Monda Vegetarana Kongreso en Ĝakarto (ĉefurbo de Indonezio) en oktobro ĉi-jare, mi ĉeestis komence de novembro 2009 la kvaran Azian Vegetaranan Kongreson. Ĉi tiu kongreso okazis en Batam, indonezia insuleto apud Singapuro, de la sesa de novembro vespere ĝis la oka de novembro.

Mi alvenis la sesan de novembro matene en Singapuron, kie, post iom da serĉado, mi trovis helpantojn de la Kongreso. Ili montris al mi kie preni taksion por iri al la haveno, kie aliaj helpantoj gvidis min kaj alian partoprenonton al la dogano kaj de tie ni enŝipiĝis por Batam. Mi apenaŭ ion rimarkis dum tiu ŝipvojaĝo, ĉar mi tuj

endormiĝis... Ĉe la alveno atendis nin denove helpantoj... kiuj kondukis nin al la oficejo de la loka branĉo de la Indonezia Vegetarana Societo. Tiu oficejo estas lokita en tre granda vegetara restoracio, kie ni renkontis kelkajn aliajn, hindajn kaj malajziajn, kongrespartoprenontojn kaj ricevis iom da manĝetoj. Post tio, la grupeto estis invitita viziti la apudan lernejon Maitreyawira. En tiu lernejo, kiu ekzistas nur de kelkaj jaroj, la infanoj estas devigataj manĝi vegetare. Plejparto de la lernantoj estas budhanoj (sur la insulo loĝas multaj ĉindevenaj indonezianoj), sed ankaŭ lernantoj alireligiaj estas bonvenaj. Estis interese vidi, ke la zorgo pri la sano kaj la medio ne limiĝas al la manĝoj: mi vidis afiŝojn kiuj avertis pri poŝtelefonoj, alvokojn ĵeti la rubaĵojn laŭ speco de rubo kaj malŝalti la lumon kiam oni forlasas la klasĉambron.

Post la vizito, tagmanĝo en la vegetara restoracio kaj ripozo en la domo de miaj gastigantoj, mi partoprenis kun centoj da aliaj vegetaranoj, plejparte azianoj (estis ja azia kongreso), la malfermon de la kongreso. Pluraj respondeculoj bonvenigis la gastojn, kaj ĉio estis tradukita. Oni uzis la indonezian, anglan kaj ĉinan lingvojn (ĉi-lasta pro la granda ĉindevena komunumo sur la insulo). Sed okazis ne nur paroladoj. Plejparto de la malfermo konsistis el dancado: belaj tradiciaj kaj modernaj koregrafiaĵoj plibeligis la vesperon.

La sekva tago denove komenciĝis per pluraj prelegoj okaze de la 'malfermo' de la kongreso, kaj poste okazis pluraj prelegoj samtempe en malpli grandaj salonoj. Ĉiuj prelegoj estis tradukataj, ĉu al la angla, ĉu al la indonezia, laŭ la lingvo uzata por la prelego mem. Mi sekvis kelkajn el tiuj prelegoj. La kvalito multe variis, kaj ĝi dependis ne nur de la enhavo, sed ankaŭ de la kompetenteco de la prelegantoj pri la angla (malofte ĝi estis ilia gepatra lingvo), kaj de la kvalito de la traduk(ant)o. La paŭzoj estis bona okazo por konatiĝi kun aliaj partoprenantoj. En granda halo staris pluraj budoj, interalie de la Indonezia Vegetarana Societo, kie deĵoris mia gastigantino (*vd la foton sur p.4*), kaj de la vegetarana lernejo Maitreyawira. Ĉi-lasta montris sur granda ekrano fotojn de la 'sanaj vegetaranaj lernantoj'...




Vespere estis mia vico. Oni antaŭe petis min, kiel solan belgan partoprenanton, prelegi pri *Ĵaŭdo – Vegetara Tago*, ĉar ĉi tiu kampanjo sukcese lanĉiĝis en Gento, Belgio, kie urbaj oficistoj kaj lernantoj de la urbaj lernejoj manĝas vegetare en ĵaŭdo. Do, post interkonsento kun la flandra vegetarana asocio, EVA (Etika Vegetarana Asocio), mi konsentis. La salono ne estis tute plena en la komenco de la prelego, kaj post enkonduko pri mi kaj la temo fare de la prezidantino de la prelego, mi komencis per filmeto pri la infanoj kiuj mem kuiris vegetare en la tago de la lanĉo de la ĵaŭdo. Poste mi klarigis (angle) pri la asocio kaj la kampanjo. La tradukanto tradukis frazon post frazon... kaj dume alvenis pli kaj pli da homoj. En la fino oni petis denove spekti la filmeton, ĉar ĝi tiom plaĉis al ili, kaj por ke ankaŭ la novalvenintoj povu spekti ĝin. Post la demandoj restis kelkaj minutoj, kaj la prezidantino petis min rakonti ion pri Esperanto (antaŭ la prelego ŝi estis demandinta min pri tio kion ŝi

demandu kaze ke ne estas demandoj el la publiko!). Do, daŭre en la angla, pro la miksita publiko, mi provis tre mallonge rakonti pri la komenco kaj la principoj de la lingvo. Pro mia entuziasmo mi forgesis foje halti post ĉiu frazo, kaj la tradukanto ne plu memoris kion mi diris. Li tradukis nur parton (mi konas la indonezian lingvon sufiĉe bone por tion kompreni) kaj mi ŝerce diris tion kaj mem tradukis la ceteron. La publiko, kiu tute ne atendis ke mi komprenas la indonezian lingvon, eksplodis pro rido kaj ĝojo. Tamen mi devis daŭrigi en la angla por ke ĉiuj komprenu. Mi klarigis pri substantivoj kaj la pluralo, kiel ekzemplo pri la reguleco de Esperanto. La tradukanto, ne sciante Esperanton, en sia traduko donis ekzemplon kiun mi ne donis. Tamen lia ekzemplo estis korekta, pro la simileco inter la indonezia 'gelas' kaj la Esperanta 'glaso'. Kiam mi diris tion, li ege miris, kaj kun li la tuta salono. Ni tamen devis fini, sed mi ne rajtis tuj foriri. Mi estis petita aperi en fotoj, manpremi, kopii la filmeton kaj la prelegon sur memorbastonojn el diversaj landoj... Estis vere bela sperto kompreni ke la publiko ŝatis la tuton. Kaj tuja rezulto estis ke mia gastiganto, kiu estis en la publiko, deziris scii pli pri Esperanto. Tiel mi jam la saman vesperon donis mian unuan, duhoran E-lecionon en Indonezio, al miaj gastigantoj, juna ĉindevena indonezia paro.

Dimanĉe mi sekvis kelkajn prelegojn, babilis kun pluraj partoprenantoj, devis fotiĝi plurfoje kun lernantoj kiuj tion petis, sciiĝis ke mi rajtos sekvatage instrui Esperanton en la lernejo Maitreyawira kaj ĉeestis la fermon de la kongreso, en kiu la preleginto j subskribis 'Komunan Klarigon por Pli Bona Mondo' kaj ricevis laŭdojn kaj diplomon. La tuta kongreso estis tre interesa, agrabla kaj pozitiva sperto. Des pli entuziasme mi aliĝos al la Monda Vegetarana Kongreso, kaj mi esperas ke ankaŭ kelkaj aliaj TEVA-anoj faros tion!

Sekvatage, dum aliaj kongresantoj ekskursis, mi instruis dum tri horoj, al entute 140 lernantoj kaj instruistoj, kaj post lasta manĝo

en la vegetara restoracio kun mia gastigantino kaj unu el la kongrespartoprenintoj, mi flugis al Yogyakarta. Ĉi tie mi ne tro parolos pri la instruado aŭ pri la esploroj kiujn mi faris (pri tio aperis kaj aperos artikoloj aliloke), sed rakontos nur du anekdotojn rilatajn al vegetarismo dum mia rondvojaĝo en Javo. En Yogyakarta min kontaktis indonezia vegetaranino, kun kiu mi konatiĝis en la ĵus pasinta kongreso. Ŝi kunirigis ĵurnaliston de SUPREME-MASTER-televido, kiu estas nekodigita, senpaga televid-kanalo, kiu elsendas persatelite aŭ/kaj perrete 24 horojn tage, sep tagojn semajne, ankaŭ pri vegetarismo. Mi estis intervjuita pri la kampanjo Ĵaŭdo – Vegetara Tago en Belgio, kaj pri mia opinio pri la stato de vegetarismo en Indonezio. La elsendoj videblas ankaŭ en ilia retejo (*www.suprememastertv.com*), sed la intervjuo ankoraŭ ne aperis tie (certe ni sciigos pri tio poste).

En Semarang mi iris al komuna manĝo de lokaj vegetaranoj en vegetara restoracieto. Ili demandis min pri tio, kiel kaj kial mi estas vegetarano. Kvankam plej multaj el la vegetaranoj kiujn mi renkontis en Indonezio estas budhanoj, kiuj manĝas vegetare pro sia religio (kvankam tio ne estas devo sed konsilo en budhismo), ili konvinkiĝis plejparte pro etikaj kialoj. Tamen, estas necese scii, ke ilia vegetarismo devenas el budhismo. Se ne, vi povus ege surpriziĝi pri la demando: “Vi estas vegetarano, sed ĉu vi jam rezignis pri manĝado de cepo kaj ajlo?”. Tio estas por budhanoj normala demando, ĉar krom viandon, budhismo malkonsilas ankaŭ la manĝon de cepo kaj ajlo (krom aliaj manĝoj).

En la aliaj urboj mi ne plu renkontis vegetaranojn, sed pro la instruado kaj esplorado mi ankaŭ ne havintus tempon por tio. Tamen mi eksciis ke la vegetarana movado en Indonezio estas sufiĉe forta, kun aktivaj sekcioj en 25 urboj sur diversaj insuloj, kaj multe da membroj. Mi esperas post la Monda Vegetarana Kongreso en Jakarta bonvenigi la unuajn indoneziajn TEVA-membrojn!

*Heidi GOES (Belgio)*

**Alvoko: venu al la Monda Vegetarana Kongreso aŭ alimaniere helpu!**
Dum ĉi tiu kongreso, kiu okazas de la unua ĝis la sesa de oktobro 2010, TEVA havos budon kun informoj pri Esperanto, kaj donus bonan impreson se ĉe ĝi deĵorus apud indoneziaj komencantoj ankaŭ eksterlandaj esperantistoj. Antaŭ, dum kaj post la kongreso Heidi ne nur instruos, sed ankaŭ, se eble, organizos E-ekzamenojn. Por ĉio ĉi estas bonvenaj pliaj spertaj esperantistoj. Se vi ne povas veni, vi povas helpi ankaŭ alimaniere: sciigu pri la kongreso al viaj amikoj esperantistaj-vegetaranoj kiuj (jes, tiaj ankoraŭ ekzistas!) ne estas membroj de TEVA, sed volus helpi, eĉ se nur pludiskonigante la eventon. Ankaŭ financaj kontribuoj bonvenas: la budo kaj la materialoj kiujn ni disdonos ja ne estas senpagaj.
Ne hezitu kontakti la sekretarion se vi havas demandon aŭ volas sciigi pri via maniero helpi!

# Raporto pri la 2-a Okcidentafrika Vegetarana Kongreso

29 oktobro – 1 novembro 2009, Ganao

*(verkis Chamberline NGUEFACK ZEDONG, redaktis Heidi GOES)*

La dua Okcidentafrika Vegetarana Kongreso malfermiĝis per granda karnavala marŝo en la stratoj de la ĉefurbo Accra, en Ganao. Kunveninte en fama vojkruciĝo de la centra kvartalo de la urbo, la kongresanoj ordigis sin en linioj, kaj paŝis malrapide tra la stratoj, montrante al la publiko afiŝtabuletojn sur kiuj estis skribitaj mesaĝoj interalie "ESTU VEGANO", "FARIĜU VERDULO", "SAVU LA PLANEDON", "18% de la globa plivarmiĝo estas kaŭzita de besta kulturo", "Ĉu vi volas esti forta kiel bovo? Do, manĝu tion, kion

manĝas bovoj!", "Klopodu ne ĉesigi vivon - lasu aliajn estaĵojn vivi" ktp.

La marŝo ĉesis ĉe la Ministrejo pri Sano. La celo estis prezenti petleteron al la ministro, por ke la registaro enkonduku vegetarismon en la publikajn malsanulejojn, konsideru ĝin kiel agnoskitan kuracmetodon, kaj eĉ malpermesu la buĉadon de bestoj. La pledo estis bone akceptita, precipe ĉar la ministro estas jam simpatianto de vegetara dieto.

Tiu malferma evento okazis vendrede matene, la 30-an de oktobro 2009, ĉar la tuta tago antaŭa, t.e. jaŭdo la 29-a de oktobro, estis dediĉita al akcepto de la delegacioj, kiujn oni loĝigis en grandaj malmultekostaj sed komfortaj dormejoj en apuda urbo, Tema, je unu horo de la ĉefurbo Akrao.

Post la marŝo, la kongresanoj veturis al vegetara restoracio en Akrao, kie atendis sanigaj kaj bongustaj manĝaĵoj kaj trinkaĵoj tute vegetaraj. La vespero estis libera kaj ni kaptis la okazon por iom viziti la kvartalon en kiu ni loĝis.

Sekvatage, okazis ceremonioj. Post preĝo gvidita de Frato Kwasi ADU, bonvenigis la ĉeestantaron s-ro Emmanuel EYOH, la afrika regiona kunordiganto por IVU (Internacia Vegetarana Unuiĝo). Li raportis pri la kunordigado de IVU. Tuj poste ekis la prelegetoj. La prezidanto de la ganaa vegetarana asocio prezentis sian asocion kaj ĝian progreson. Precipe grava estis la parolado de la honora invitito, antaŭa grava oficisto en la ministrejo pri defendo en Ganao, kiu parolis pri sia vegetara vivsperto. Pli ol 80-jara, li estis ankoraŭ tute forta kaj belaspekta. Dum sia parolado, kiun li havis en la kapo kaj ne sur papero, li rakontis, ke amikoj liaj ofte riproĉas lin pro la nemanĝado de viando, dirante ke li multe perdas; kaj li ĉiam respondas: "Rigardu al mi kaj rigardu al vi, kiu perdas, finfine?"

Reprezentantoj de alilandaj delegacioj paroladis. Multaj el tiuj asocioj havis religian kromsignifon, ĉar en Okcidenta Afriko estas multe da religiaj sektoj. La anoncisto nomis ilin «solidaraj asocioj», eble ĉar laŭ li vegetarismo estas la elplanta dieto precipe pro sanigaj kialoj, kaj do asocioj kiuj ĝin uzas kiel kromaferon nur por atingi siajn ĉefajn celojn, t.e. asocio por kiu vegetarismo estas nur rimedo por atingi sian celon, estas kvazaŭ simpatiantoj de IVU.



Fine venis mia vico paroladi [*vd la foton*]. Mi salutis la ĉeestantaron nome de TEVA kaj parolis pri ĝia sindono al vegetarismo ĉefe per ĝia kredo al malperforto, frateco, humanismo, universalismo, kiuj estas ankaŭ la celo de E-o. Mi devis evidentigi la interrilaton inter la du movadoj verdaj. Mia parolado ravis la ĉeestantaron, kiu fakte estis neniam aŭdinta pri nia lingvo. Allogitaj, multaj kongresanoj venis al mia budo tuj post la ceremonioj kaj prenis la adresojn laŭlande kiujn mi estis skribinta sur afiŝo por lernado de la lingvo, kaj eĉ la retpaĝojn por pli da informo pri la lingvo. Multaj el ili promesis lerni la lingvon. Sekvis tranĉado de la kuko, kaj por fini estis manĝado de la aliaj nutraĵoj antaŭ la foriro hejmen.

Dimanĉe la 1-an de novembro, estis programero dediĉita al la infanoj. La ĝardeno estis do plena de gelernantoj, kompreneble akompanataj de plenkreskuloj. Al ili oni montris la manieron pretigi kaj kuiri vegetarajn manĝaĵojn. Okazis koncerto de la muzikostilo «reggae», tre ŝatata de la tuta Afriko pro la pozitivaj mesaĝoj pri paco, sendependeco ktp., kiun ĝi peras. Poste, la infanoj manĝis kaj vizitis la budojn. Multaj el ili estis allogitaj de la budo de TEVA [*vd*

*la foton sube*], kiu prezentis novan aferon. Finiĝis la kongreso per adiaŭoj kaj interŝanĝo de adresoj.



**Rimarko de TEVA**: La TEVA-estraro tre ĝojas, ke post nia alvoko en septembro 2009, en kiu TEVA petis subteni la vojaĝon de Chamberline NGUEFACK ZEDONG, promesante ke TEVA mem duobligos la monon, ĝis maksimume la necesa sumo, venis tiom da reago. Ni ĝojas ke, efektive, pro la helpo de pluraj esperantistoj, inter kiuj pluraj (ankoraŭ) ne estas membroj de TEVA, ni povis helpi ŝin veturi de Kamerunio al Ganao. La vojaĝo ne estis facila, sed certe utila kaj interesa kaj por ŝi kaj por la afrikaj vegetaranoj ĉeestintaj.
Ni tre kore dankas la jenajn kontribuintojn: Ans BAKKER-TEN HAGEN (NL), Herman DECEUNINCK (BE), Elisabeth EISENEGGER (CH), Christopher FETTES (IE), Emanuel HUHNEN-VENEDEY (DE), Jean Louis GOBEAU (FR), Gregoire MAERTENS (BE), Rob MOERBEEK (NL), Germain PIRLOT (BE) kaj du anonimaj kontribuintoj.

# Ĉu vi sciis ke...

... se vi volas ricevi la originalan, pli longan raporton de Chamberline pri la dua Okcidentafrika Vegetarana Kongreso, kaj aldone ŝian prelegon tie kaj la fotojn, petu ilin de la sekretario.

... ni havas novan Dumvivan Membron? Temas pri la italo Giuseppe MARAGLINO. Ni multe dankas al li!

... se al vi pli facilas pagi kotizojn dum UK, bv. tion fari ĉe la kasisto de UEA al la konto de TEVA (teva-h) kun klara indiko pri la jaro por kiu vi membriĝas...

... en la UK en Kubo ne ĉeestos TEVA-estrarano, sed tamen kelkaj el niaj membroj. Rob MOERBEEK, LR de TEVA por Nederlando, kaj kuba vegetarana esperantisto Fráncel Briel deĵoros ĉe la TEVA-budo dum la Movada Foiro (apud TADEN, la Tutmonda Asocio de Esperantistaj Nefumantoj). Ne estos jarkunsido de TEVA. Tamen espereble la ĉeestantaj membroj sukcesos kunveni neformale dum iu bona vegetara manĝo?

... la TEVA-estraro kaj pluraj membroj revas pri TEVA-kongreso? Ni pensas, ke bona periodo estus dum du-tri tagoj antaŭ aŭ post la UK en Danio, kie ni havas relative multajn membrojn. Bv. sciigi al ni viajn ideojn, sugestojn, opiniojn...

... en 2012 la Monda Vegetarana Kongreso okazos en San Francisco, Usono? Tion ĵus decidis la Internacia Vegetarana Unuiĝo. Se vi planas iri tien, kaj volas/emas deĵori ĉe budo de TEVA, bv. sciigi al ni.

... nia sekretario serĉas subtenon por sia instruvojaĝo al Indonezio: eblas donaci pere de la fondaĵo Azio de UEA (kun mencio Indonezio). Ankaŭ eblas aĉeti la DVD-on de intervjufilmo, kiun faris Katalin KOVÁTS kun Heidi, subtene al (interalie) la organizotaj ekzamenoj en Indonezio.

## Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (4)



*Ĉi-foje, pro tio, ke la sekva Monda Vegetarana Kongreso okazos en Indonezio, en oktobro ĉi-jare, ni intervjuis la ĝeneralan direktoron de la Indonezia Vegetarana Societo (Indonesia Vegetarian Society - tiel!), Susianto TSENG, kiu estas samtempe ankaŭ la regiona kunordiganto de IVU (Internacia Vegetarana Unuiĝo) por orienta kaj sud-orienta Azio kaj Oceanio.*

*Saluton Susianto,*
*Bonvolu prezenti vin: kiu vi estas, kio estas IVS kaj kiu estas via posteno en ĝi?*

Mia nomo estas Susianto, mi estas vegetarano ekde la jaro 1988 kaj vegano ekde 2006. Mi estas ĝenerala direktoro de IVS (Indonesia Vegetarian Society[1]); tio estas neprofitcela vegetarana organizaĵo en Indonezio, kiu fondiĝis en 1998. IVS estas membro de IVU ekde sia fondiĝo.

*Kiel la societo estas organizita? Kiom da membroj vi havas?*

---

[1] Rimarko de la intervjuinto: la retejo de la societo estas www.ivs-online.org.

IVS funkcias pere de volontuloj vegetaranaj. IVS havas 60 000 membrojn, kaj 50 sekciojn en la tuta lando.

*Kion faras la organizaĵo kaj kion vi faras por atingi la publikon?*

IVS organizas eventojn por promocii vegetaran vivmanieron al la socio pere de eduko. IVS kunlaboras kun altlernejoj, lernejoj, butikaroj, hoteloj, restoracioj, registaraj institutoj, televido, radio, revuoj, gazetoj por organizi seminariojn, foirojn, babilprogramojn vegetarajn por atingi la larĝan publikon.

*Kio estas la plej sukcesa evento kiun vi organizis kaj kio estas ĝia sekreto?*

La plej granda evento kiun IVS iam organizis estas la tria Sudorient-Azia Vegetarana Kongreso en majo 2008 kaj la kvara Azia Vegetarana Kongreso en novembro 2009. La sekreto de ĝia sukceso estas la kunlaboro kun la terenestro, lernejoj, la registaro, vegetaraj restoracioj kaj amaskomunikiloj.

*Ĉu vi povas ion rakonti pri la pasinta Azia Vegetarana Kongreso, kaj pri la proksima Monda Vegetarana Kongreso en Indonezio? Ĉu ĉi tiuj iumaniere influis la laboron de IVS?*

La Azia kaj Monda Vegetarana Kongreso estas du grandaj eventoj kiuj vere elĉerpas la energion kaj tempon de la volontuloj de IVS, tamen igas la volontulojn eĉ pli unuanimaj kaj la vegetarismon kaj IVS des pli konata de la larĝa socio, la registaro kaj la eduka mondo.

*Kion vi pensas pri Esperanto?*

Kiel neŭtrala lingvo, Esperanto bonas por pli da harmonio, unuanimeco inter la kolegoj-vegetaranoj kaj la larĝa socio.

*Ĉu vi havas mesaĝon por la esperantistoj-vegetaranoj kiuj legos ĉi tiun intervjuon?*

Por la esperantistoj-vegetaranoj, bonan daŭrigon promociante vegetaran vivstilon por la bono de la homoj, bestoj kaj nia tero.

*Intervjuis: Heidi GOES*

# Nacia festo de la vegetaranoj

## Romo, la 9-an de majo 2010

*Karaj TEVA-anoj,*

tondroj kaj fulmoj, pluvo kaj pluvo ĝenis Romon dum la tuta semajno, kaj neatendite dimanĉon, la 9-an de majo, la suno ekaperis en la sennuba, lazura ĉielo, kaj brilis sur la placo *Re di Roma*, kaj ĝojigis la Feston de la Vegetaranoj dum la tuta tago.

Frumatene la partoprenantoj lerte pretigis tablojn kaj kiosketojn kaj ĉiujn aĵojn por ilin prezenti al la vizitantoj.

La etoso estis harmonia, kaj je la 10-a horo komenciĝis la programo per kantoj, dancoj, teatraĵoj, deklamado de poeziaĵoj, tre bongustaj vegetaraj manĝaĵoj ktp.

La organizanto de la Festo kaj Prezidanto de *Associazione Vegetariana Animalista AVA* (Asocio Vegetarana kaj Animal-protektanta), d-ro *Franco Libero MANCO,* prelegis brile kun honorgastino *Sonia GREY* pri la temo de la tago "*Vegetarismo, strumento di pace e di benessere*" (Vegetarismo, ilo de paco kaj de bonfarto).

TEVA-anino *Daniela QUARTIERONI* prezentis al la ĉeestantoj, TEVA-n, kaj Esperanton per la temo "*Esperanto, lingua di pace*" (Esperanto, lingvo de paco).




*Maldekstre: Franco Libero Manco, dekstre: Daniela Quartieroni*

"Kun ĝojo ni akceptis la inviton de d-ro *Franco Libero Manco*" – diris *Daniela* - "ĉar nia ĉentjaraĝa Asocio estas esperantista kaj vegetarana, kaj nia celo estas: disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter Esperantistoj. Al d-ro *Manco* ni lasas pritrakti pri la vegetarana aspekto, kaj ni parolos precipe pri nia lingvo".

"Kial" – diris *Daniela* – "vegetarano devus lerni Esperanton? Ĉar Esperanto estas lingvo de paco, kaj vegetarismo estas harmonio kaj respekto al ĉiuj vivantaj estaĵoj kaj al la Naturo. La du vojoj iras paralele al la sama, natura celo, kiu estas paco en la mondo".

"Oni povas repliki" – diris *Daniela* – "ke ĉiuj lingvoj estas pacaj, kiam ili parolas pri paco, sed ne ĉiuj scias kiel kaj kial Esperanto naskiĝis". Kaj *Daniela* rakontis pri la origino de la lingvo laŭ la vortoj de la aŭtoro mem de la lingvo Lazaro Ludoviko Zamenhof.

*Daniela* prezentis ekzemplojn de la lingvo, kaj ŝi diris ke se nun en ĉiuj lernejoj samtempe en ĉiuj nacioj oni instruus Esperanton, aŭtomate ĝi iĝos baldaŭ la dua lingvo por ĉiuj.

Ĉar la personoj, kiuj ne konas la lingvon, kutime deziras aŭdi kelkajn vortojn el ĝi, *Daniela* tradukis en Esperanton por la aŭskultantoj laŭsence per simplaj, klaraj vortoj la unuajn versojn de la tre konataj italaj poeziaĵoj *"Il sabato del villaggio"* (La sabato de la vilaĝo) de *Giacomo Leopardi*, kaj "*Il bove*" (La bovo) de *Giosuè Carducci*.

La pasia interveno de *Daniela* estis varme aplaŭdita kaj d-ro *Franco Libero Manco* dankis TEVA-n kaj *Danielan*, kaj li asertis ke li estas tute favora al la disvastigado de Esperanto!

*Daniela* invitis la aŭskultantojn al la kiosketo de TEVA [*vd la foton*] por informoj pri la E-movado, adresoj, renkontiĝoj, kongresoj, kursoj ktp.




La blanka, hela kiosketo de TEVA, sufiĉe grandspaca kun tabloj, seĝoj, starigilo kaj koloraj reklamiloj donis bonvenigan etoson al la vizitantoj, kiuj lasis adresojn por ricevi pliajn informojn precipe pri kursoj.

Riĉigis kulture niajn tablojn, kie ni eksponis librojn, gramatikojn, vortarojn, revuojn ktp, la belegaj libroj en Esperanto "Florenco" (*Firenze*), "*Grosseto*", "Toskana Maremo" (*Maremma Toscana*) ktp, kiujn kunportis el *Grosseto* la aŭtoro *Pier Vittorio* ORLANDINI.

Nuboj, tondroj kaj fulmoj, militoj kaj disiĝoj reaperos en la ĉielo de la mondo, sed neniu povos forŝteli kaj estingi la spiriton de

nia Zamenhofa movado, kiu sencese kaj daŭre portas sian homaman, unuecan en la diversecoj, pacan mesaĝon.

Ni kore dankas *Danielan* pro la sindona kaj valora kunlaboro, kaj la deĵorantojn kaj la helpantojn.

Ĉiam antaŭen, kaj ĝis la revido!

*Lilia FABRETTO (LR, Italio)*

# Vegetare ĉu pli sane?

Dum 3 monatoj, mi esperantumis tra Eŭropo dum la somero 2009. Nu, mi ofte uzis la Pasportan Servon kaj denove tio estis belega sperto. Krome mi kanguruis[2] al 5 aranĝoj dum mia vojaĝo kaj ŝatus raporti pri miaj spertoj provi esti vegetarano.

Mi unue ĉeestis KEF (Kultura Esperanto-Festivalo) en Helsingør, Danio. Laŭ la organizantoj, ĉeestis 55 viandemuloj, 26 vegetaranoj kaj 2 veganoj. Krome, estis grupo da memzorgantoj kaj informoj ne haveblas pri iliaj manĝkutimoj.

KEF estas vere interesa ĉar ĝi ebligas konatiĝon kun la artistoj antaŭ kaj post koncertoj. Okazis ankaŭ atelieroj pri verkado, teatraĵoj, dancado kaj multe pli. Sed bedaŭrinde ĝi gajnas la lastan rangon el la 5 aranĝoj rilate manĝojn. Ofte kuiristoj ne komprenas kio estas vegetarismo. Ili pensas, ke oni simple devas forpreni viandon kaj jen ĉio. Sed mi vere ne konsideras, ke ekvilibrigita menuo estas telero da blankaj nudeloj kun iom da legoma saŭco aŭ blanka rizo kun kelkaj legomoj! Unue necesus klarigi al la kuiristoj, ke proteinoj estas gravaj ankaŭ al vegetaranoj, kaj ke ili troviĝas en kompletaj grenoj, nuksoj, ovoj kaj fromaĝo. Ankaŭ freŝaj fruktoj kaj legomoj devus troviĝi en semajna menuo. Mi kutime ne estas plendema pri manĝoj, ne gravas se la plado malvarmas, sed almenaŭ la manĝaĵoj estu nutraj ne nur stomakplenigaj!

---

[2] Iri de unu E-aranĝo al alia sinsekve. Esperantisto kiu partoprenas plurajn E-aranĝojn. Vorto kreita dum IJK en Liberec.

Tuj post ĝi, mi ĉeestis SES (Semajno por Esperanto-studado) organizitan de E@I. Alvenis iom malpli ol 100 personoj el 22-o da landoj. Ĝi okazis en Modra-Harmonia, fakte meze de la naturo en Slovakio. SES gajnas la oran medalon rilate manĝojn. Estis salatoj, freŝaj fruktoj kaj la menuo estis varia kun tofuaĵoj, vegetalproteinaĵoj ktp. Veganoj havis eĉ specialan atenton. Gratulon al la organizantoj.
Poste mi karavane plu veturis al la IJK (Internacia Junulara Kongreso) en Liberec, norda Ĉeĥio. Ĉu necesas prezenti IJK? Mi diru, ke la kongresejo estis vere taŭga, bonegaj tranoktaj kondiĉoj kaj lokoj por kunsidi. Partoprenis 318 homoj, el kiuj 234 viandmanĝantoj, 80 vegetaranoj, 4 veganoj. Certe ĝojiga afero, ke ankaŭ la nova generacio interesiĝas pri vegetarismo.

Certe bona kongreso, sed denove mi povas riproĉi pri la manĝoj. Mi eĉ aŭdis de viandemuloj, ke viando 3-foje tage estas ja tro. Dume, vegetaranoj ofte tute ne ricevis proteinojn. Denove mi menciu, ke telero da blankaj nudeloj, blanka rizo aŭ terpomoj kun iom da kuiritaj legomoj ne estas ekvilibrigitaj manĝoj. Tia menuo estas ne nur malriĉa je proteinoj, sed ankaŭ je fibroj, necesaj por bona digestado.

Post la IJK mi iris al la UK en Bjalistoko, Pollando. Poloj tre lerte organizis ĉion kaj la urbestraro multon faris favore al sukcesigo de la kongreso. Nutri mil okcent personojn ne estas facila tasko. La organizantoj ja venigis diversajn manĝservistojn, sed foje la menuo estis nur vianda. Bonas, ke TEVA prizorgis liston de urbaj restoracioj kaj butikoj taŭgaj por vegetaranoj. Tio ja estis helpo, sed mankis tempo tagmeze por iri tiom foren.

Fine, la kvina aranĝo estis EkoTur (Ekologia turisma semajno) en Svitavy, Ĉeĥio. Malgraŭ la malgranda nombro da partoprenantoj, 18 el kiuj 3 vegetaranoj, mi ŝatis mian semajnon. Ĉiutage estis pied- aŭ biciklaj ekskursoj al apudaj vidindaĵoj. Vespere okazis prelegoj pri ekoturismo, la verduloj, manĝeblaj floroj kaj tiel plu. La matenmanĝoj estis bufedecaj, tiel facile eblis elekti senviandaĵojn. Tagmeze oni manĝis diversloke en restoracioj kaj

vespere ree en la gastejo. Mi donus al ili la arĝentan medalon, ĉar ja ĝenerale la manĝoj taŭgis.

Konklude, certe estus bone ke la membroj de TEVA (kaj la vegetaranoj ĝenerale) kiuj aliĝas al E-renkontiĝo, ne limigu sin al indiko pri vegetarismo sur la aliĝilo sed ankaŭ proponu sian helpon al la organizantoj rilate la menuon. Mi ne certas ĉu tio ĉiam eblus sed almenaŭ kiam eblos, tio estus signifa paŝo por plibonigi la situacion. Saniga manĝado dum kongreso estas ja ankaŭ integra parto de sukcesa renkontiĝo.

*Normando FLEURY (Kanado)*

# Olivo (I.)

Olivarbo estas arbo kun eksterordinare longa vivodaŭro, kiu povas atingi kelkajn centojn da jaroj. Ĝi estas ĉiamverda planto. Ĝiaj folioj lancoformaj havas verdan, bluecan kaj glatan koloron supre, dum malsupre ili prezentas arĝentkolorajn harojn kiuj gardas de troa transspirado dum la varmaj mediteraneaj someroj.

La **floroj** estas hermafroditaj, malgrandaj, blankaj kaj ne havas apartan odoron.

La **frukto** estas ovala drupo.

La **trunko** estas tordita, la arboŝelo estas griza kaj glata, sed emas diseriĝi dum la jaroj; la ligno havas subtilan teksadon, ĝi estas flavbrunkolora, tre bonodora (ĝuste pro la oleo), malmola kaj uzata por la konstruo de valoraj meblaroj.

La **radikoj** estas ĉefe dikaj kaj longaj dum la unuaj tri jaroj, ili subeniras vertikale kaj profunde en la grundo akirante ankradon kaj stabilecon.

Ekde la kvara jaro, ili transformiĝas en malprofundajn radikojn, kiuj garantias al planto tre bonan fortikecon ankaŭ sur rokaj grundoj kie nutraj substancoj estas en stratumo de nur malmultaj dekoj da centimetroj.

La **alteco** varias de 3 ĝis 7 metroj.



**HISTORIO**

La unua kultivado de olivarbo, laŭ historiistoj, retroiras de 5 000 ĝis 3 000 jaroj antaŭ Kristo, en Kreto, poste ĝi disvastiĝis en Grekujo, Palestino kaj Okcidenta Azio, do olivarbo devenas de la mediteranea baseno. Nun oni kultivas ĝin en ĉiuj mediteraneaj landoj kiel Italujo, Hispanujo, Turkujo kaj Grekujo. Hispanoj kaj portugaloj, dum la renesanca epoko, disvastigis ĝin en Ameriko.

La olivarbo, tre grava por ĉiuj mediteraneaj popoloj, estas simbolo de paco, honoro, triumfo, venko, gajno. Ĝi estas menciita ankaŭ en la Biblio: "reelvokanta la universalan diluvon", oni nomas olivbranĉon.

Ekzistas du specoj de olivarbo: kultivita olivarbo (*Olea europaea sativa*) kaj sovaĝa olivarbo (*Olea europaea oleaster*).

Olivo (*Olea europaea L.*) estas la frukto; ĝi estas pulporiĉa bero, kiu havas ovalan formon, pli-malpli longan**,** kaj duonverdan koloron kiam ĝi estas nematura, kaj nigran duonviolan mature.

La dimensio de olivo kaj la aliaj kvalitoj dependas de speco, de klimato, de kultivadmaniero. Ĝi enhavas lignan kernon tre malmolan.

Oni uzas olivojn kaj por oleo kaj en la kuirejo.
La plej konataj **olivoj por oleo** estas nomataj *"Leccino", "Taggiasca", "Coratina", "Pendolino", "Cellina", "Moraiolo".*
La **olivoj por kuirejo** estas de du specoj: verdaj nematuraj kaj nigraj maturaj.
**Verdaj nematuraj** estas la *Olivoj "Ascolane" de Assolo, la Dolĉaj Gigantaj Grekaj Olivoj, la Siciliaj Olivoj, la Olivoj de Castel Vetrano, la Olivoj de Cerignola.*
**Nigraj maturaj** estas la *Nigraj Dolĉaj Olivoj, la Olivoj Taggiasche (pr. Taĝaske), la Olivoj de Gaeta, la Nigraj Grekaj Olivoj.*

## RIKOLTO

Olivoj por produktado de olivoleo estas rikoltataj de la planto antaŭ sia kompleta maturiĝo, kiam ili havas olean procenton de ĉirkaŭ 30%, por akiri olivoleon malmulte acidan, leĝeran kaj bongustan.
La periodo de la rikolto de olivoj estas inter novembro kaj decembro.

**La teknikoj** por rikolti olivojn estas malsimilaj laŭ regionoj kaj landoj, ĉefe rilate al la karakterizoj de arboj, al pritondado kaj al la konsekvenca rezulto pri alteco de frondoj.
Nun estas du specoj de rikolto: permana rikolto kaj mekanika rikolto.

Tri estas la ebloj de **mana rikolto:**
**– permana rikoltado** ("bracatura" itale): fruktoj estas rikoltataj per la nuraj manoj kaj deponataj en korbojn. En multaj italaj regionoj, olivoj estas rikoltataj per bato de frondoj per bastonoj, por kaŭzi ilian falon kaj por povi rikolti ilin mane unu post la alia. En aliaj regionoj oni uzas lignajn ŝtuparojn, kiuj estas apogitaj sur la branĉoj kaj homoj supreniras kun malgranda vimenkorbo transŝultre aŭ pendanta de la kolo ĝis la brusto kaj ili rikoltas rekte de la branĉoj. Kiam la vimenkorbo estas plena, ili malsupreniras kaj renversas la olivojn en jutajn sakojn.

– **kombado** (“pettinatura” itale): branĉoj estas kombataj kaj beroj frotataj per iloj kiel kombiloj kaj faligitaj sur tolpecojn aŭ retojn metitajn sub la arboj;

**– plukado** (“raccattatura” itale): olivoj estas rikoltataj kiam ili falas nature.

Du estas la ebloj de **mekanika rikolto:**
– hokoj aŭ vibrantaj kombiloj oscilantaj, movataj per kompresoro;
– skuiloj por apliki al la branĉoj au rekte al la trunko.
Dum ambaŭ agoj, sur la grundo estas reto kiu permesas poste rikolti la berojn rapide kaj per malgranda peno.

Post unu-du tagoj, la olivoj estas portataj en olivmuelilon.

**Olivoleo: altvalora havaĵo**[3]
Per premtordado, dispremado de olivoj oni havas olivoleon. Olivoleo, kaj pli bone la ekstra pura (virga) olivoleo, estas unu el la bazaj produktoj de la mediteranea agrikulturo, kiu havas gravan nutran valoron pro la kemia komponado kaj la organoleptikaj kvalitoj kiuj estas plivalorigitaj dum uzo kiel kondimento.

Por ekstrakti oleon de olivoj, oni povas uzi du procedurojn:
1. **muelado** aŭ disrompiĝo de la olivoj,
2. **oleodepreno** per hidraŭlikaj premmaŝinoj.
**La solida parto, post la lasta** ekstraktado, de lasta dispremo, estas nomata **olivrekremento**, “sansa” itale. Olivrekremento enhavas ankoraŭ oleon kiu povas esti ekstraktita per solvanto, kiu havas manĝeblan uzon post rektifiko aŭ povas esti uzata por produkti sapojn.

**Por havi bonan kvaliton de olivoleo estas gravaj:**
- la grado de maturiĝo de la olivoj;

[3] La fotoj estas faritaj en FRANTOIO MARINO, FOSSACESIA (Chieti) Via Piano Favaro, Italio

- ilia sanstato;
- la rikoltmaniero;
- la transportmaniero ĝis olivmuelilo.




*Olivmuelilo "Frantoio Marino", en Fossacesia (Chieti), Italio*

Laŭ la nunaj italaj leĝoj, la olivoleoj kiuj estas sur merkato, rilate al produktadteknologioj kaj al certaj kemiaj karakterizoj, estas distingitaj en la sekvantaj varosciencaj kategorioj:
– "**olio extra vergine di oliva**" plej pura [ekstre virga] olivoleo, kiu estas ekstraktata per simpla muelado de olivoj kaj havas maksimuman acidecon de 1%, kiu estas taksata kiel la plej bona produkto kvalite. Estas la sola vegetala oleo akirita per nura premado, sen manipulado kaj kemiaj aldonaĵoj, diference de semoleoj (sojo, arakido, sunfloro ktp.). Ĝi enhavas vitaminojn E, A, K, D (pli precize, vitamino A ne ĉeestas rekte, ĝi formiĝas pro

dividiĝo de b-karoteno), kiuj havas kontraŭoksidantajn kvalitojn kaj protektan efikon por la organismo. Konstanta uzado malaltigas la "malbonan" kolesterolon (LDL) kaj altigas la "bonan" (HDL)**,** malebligante la korvaskulajn malsanojn kaj arteriosklerozon;
– "**olio vergine di oliva**" pura [virga] olivoleo, ankaŭ ĝi estas akirata per simpla muelado de olivoj, ĝi havas maksimuman acidecon de 2% kaj**,** kiel la ekstra virga olivoleo**,** ne estas rafinita;
– "**olio di oliva**" olivoleo, al rafinita olivoleo oni aldonas virgan olivoleon por plibonigi ĝian guston. Ĝi havas maksimuman acidecon de 1,5%;
– "**olio di sansa di oliva**" miksaĵo de olivrekremento kaj virga olivoleo. Ankaŭ ĝi havas maksimuman acidecon de 1,5%.

**Olivoleo konsistas el du elementoj:**
– unu**, sapigebla**: ĉirkaŭ 98-99% konsistanta el trigliceridoj;
– la alia, **nesapigebla**: ĉirkaŭ 1-2% konsistanta el kontraŭoksidantaj elementoj kaj vitaminoj.

Olivoleo estas la unua ilo por bari kanceron. Tion asertis Massimo LOPEZ, direktoro de la onkologia departemento de la Instituto de Tumoroj de Romo, ano de la Scienca Komitato de la *Human Health Foundation* (Fondaĵo pri homa sano, fondita en Spoleto, Italio) kaj aŭtoro de la libro "Cancro: conoscerlo per imparare a sconfiggerlo", t.e. "Kancero: koni ĝin por lerni ĝin venki". Laŭ M. Lopez, ĝusta dieto forigas 25%-ojn de tumoroj kaj ĉefe uzado de olivoleo estas grava por malhelpi kaj inhibicii aperon de kancero. La malpliiĝo de kelkaj specoj de kancero estas fakte rekte proporcia al la uzado de olivoleo kaj de virga olivoleo. En Italujo, ekzemple, la mortkvanto pro tiu malsano estas relative malgranda en la sudo, kie oni produktas kaj abunde uzas olivoleon. Ĝi estas pli ofta en la centra Italio, sed pliabundas rimarkinde en la nordo, kie nutraj kutimoj estas riĉaj je modifitaj bestdevenaj grasoj. (*daŭrigota*)

*Filomena CANZANO (Italio)*

# La vegetarana nutrado kaj jogo[4]

La ĝusta nutrado estas baza faktoro de nia sana kaj spirita evoluo. Laŭ la tri gunaoj (ecoj, kvalitoj) ni distingas la satvan (puran, harmonian), raĝastan (agreseman, ardan) kaj tamasan (malpuran, malkleran) nutraĵojn.

Tamasa nutraĵo estas ekzemple viando, fiŝo, ovo, alkoholaĵo, konservaĵo kaj malnova, revarmigita manĝaĵo, ĝi kaŭzas, estigas maldiligenton, senemecon, malvolontecon kaj ĝi faras la homojn sensenta.

La raĝasta nutraĵo igas la homon malkvieta, agresema kaj perforta, tion faras ekzemple la tro spicitaj manĝaĵoj kaj se oni manĝegas senmezure ĉokoladon aŭ trinkas kafon.

La satvaj nutraĵoj alportas al nia korpo kaj animo harmonion, ekvilibron – nia farto estos bona. Ĉio tio estas atingebla, realigebla per la lakto-vegetarana menuo, tio estas laktaĵoj kaj legomoj. Al tiuj apartenas cerealoj (grenoj), legomoj, legumenacoj, fruktoj, juglandospecoj, grajnoj, kernoj, lakto kaj laktaĵoj.

La vegetarana nutraĵo sentoksigadas, purigas kaj senskoriigas la organismon, ĝi helpas nian persiston kontraŭ la malsanoj.

La joganoj estas vegetaranoj eĉ pro pluraj kialoj. Ĉefa kaŭzo, krom la prisanaj vidpunktoj estas, ke la kreskaĵoj – do ankaŭ la bestoj – ĉiuj estas infanoj de Dio, nome niaj fratoj. Dio estas kreinto de ĉio, kaj Lia lumo vivas egale en la homo kaj besto.

*Visva prani meri atma hai.*
*(Ĉio estaĵo estas mia konscio.)*

[4] Fonto: Paramhans Swami Maheshwarananda: Jogo en la ĉiutaga vivo: La harmonio de la korpo, la animo kaj la konscio. Hungare eldonis: Józsefvárosi SC – Centro de „Jogo en la ĉiutaga vivo". Budapeŝto, 2005. La vegetarana nutrado p. 420-421.

Ankaŭ la bestoj sentas timon kaj doloron tiel, kiel la homoj. Ili sopiras tiel same la feliĉon, ili timas tiel same la morton, kiel ni. La jogo malakceptas la mortigon kaj manĝon de la bestoj pro la konscio de la unueco de ĉiuj estaĵoj.

Laŭ la proverbo: ”Kion ni manĝas, tio ni iĝas.”

La evoluon de homa karaktero formas baze du faktoroj: societo kaj nutrado. Malĝusta nutrado detruas ne nur la organismon, malsanigas ne nur la korpon, sed ĝi konfuzas ankaŭ la menson kaj la intelekton. Ĝi detruas la pranan energion, krome ĝi kaŭzas perforton, agresemon, tiel same kiel deprimon kaj timon.

Kiel ni, homoj, konsideras liberecon kaj feliĉon la plej gravaj havaĵoj, tiel same ankaŭ la bestoj dezirus vivi libere kaj feliĉe.

En la plej multaj kazoj la hundoj, bovinoj kaj birdoj sentas la proksimajn naturajn katastrofojn pli frue ol ni. La besto antaŭsentas instinkte ankaŭ la momenton de sia morto. Jam tagojn antaŭ ol oni portas ilin al la buĉejo, ili sentas timon kaj maltrankvilon. La morto-timo disvastiĝas en ilia tuta korpo, kaj iliaj glandoj komencas produkti hormonojn fuĝajn kaj defendajn. En la kadavro de la buĉita besto restas tiuj fajnaj, nevideblaj eroj, kaj kiam ni manĝas ilian viandon, en nian organismon eniĝas la morto-timo de la besto. Kun la besta pranao ni prenas la bestajn ecojn kaj konsciajn karakter-trajtojn, kiuj malhelpas nian psikan evoluon. La agreso, la perforteco kaj la besta konscio kaj ĝiaj timoj profunde eniĝas en nian subkonscion kaj je la horo de nia morto leviĝas al la konscio. Okaze de meditado aŭ preĝado, kiam ni profundiĝas en nin mem, povas esti, ke ni alpuŝiĝas al niaj timoj. Tio estas la kaŭzo, ke estas homoj, kiuj sentas neklarigeblan timon kontraŭ la religio kaj meditado.

Iel ni devas venki niajn subkonsciajn timojn. La unua eblo estas, ke per meditado, preĝo, per bonaj faroj ni senmakuliĝos, la alia

estas, ke je la horo de nia morto ni denove travivos niajn timojn. Dum la dua kazo ni jam povos fari nenion kontraŭ ĝi. Tiam nia sorto efektiviĝos laŭ leĝo de la karmo, tiam ni estos en situacio kiel la montogrimpanto, kies sekuriga ŝnuro ŝiriĝis kaj tial li/ŝi falegas en la profundon nesaveble. Tiam li/ŝi jam ne havas potencon super la volo – li/ŝi falegas vole-nevole.

La saĝuloj kaj joganoj ne nur atentas kion ili manĝas, sed ankaŭ tion, de kie la manĝaĵo devenas. Ĉar se eble ili prenis de aliuloj aŭ alimaniere ili ricevis nerajte la havaĵon, tio incitas negativajn vibradojn kaj internajn perturbojn por la manĝantoj.

*Tradukis el la hungara: Georgo FLENDER (Hungario)*

# La jogo de nutrado

*Jen kelkaj eltiraĵoj el libro, kiun mi tre ŝatas. Mi forte instigas vin legi la tutan libron!!! Ĝi estas havebla ankaŭ ĉe UEA. Hodiaŭ mi proponas al vi kelkajn liniojn el la unua ĉapitro. Mi estonte daŭrigos.* *Nancy FONTANNAZ (Svislando)*

Omraam Mikhaël AÏVANHOV: La jogo de nutrado. Tradukis el la franca Claude Piron. Eldonejo PROSVETA, CH-1808 Les Monts-de-Corsier, Svislando

***El paĝoj 11-15:***

La konsideroj, kiujn mi prezentos pri nutrado, estas plej gravaj, kaj tre malmultaj homoj, eĉ inter la plej kleraj kaj progresintaj, scias pri ili. Unue, kompreneble, vi trovos, ke ne estas speciale interese, sed, aŭskultante min, kaj precipe kiam vi komencos praktike apliki tiujn

verojn, vi devos agnoski, ke ili povas riĉigi, beligi kaj transformi vian ekzistadon.

Miloj da homoj malsanigas sin ne komprenante, ke ilia malbonfarto radikas en la maniero sin nutri. Rigardu nur, kio okazas en la familioj: antaŭ la manĝo, neniu havas ion por diri al la proksimulo, ĉiu sidas aparte legante, aŭskultante la radion, aŭ laboretante… Sed tuj kiam ili ĉetabliĝas, ĉiu havas ion por rakonti, konton por saldi, kaj ili parolas, diskutas, disputas. Post tia manĝo necesas ripozi aŭ eĉ dormi, ĉar oni sentas sin revema, peza, kaj tiuj, kiuj devas labori, tion faras senplezure, sen entuziasmo. Male, kiu sukcesis taŭge manĝi estas klarmensa kaj agrable preta agi.

Vi diros: "Nu, bone, kiel do oni manĝu?" Mi parolos pri la maniero, kiel Iniculo konceptas nutradon. Ĉar li volas ricevi en plej bonaj kondiĉoj la elementojn preparitajn en la laborejoj de naturo, Iniculo komencas per sinkvietigo interna, mense ligante sin al la Kreanto, kaj precipe li rezignas pri interparoloj: li manĝas silente.

Estus erare rigardi silentan manĝadon io monaĥa; saĝulo, Iniculo, silentas manĝante. Kaj kiam li enbuŝigas la unuan pecon, li zorgas konscie maĉi ĝin, kiel eble plej longe, ĝis ĝi malaperos mem, sen tio, ke necesus ĝin gluti. Nia stato ĉe la unua enbuŝigo ja estas ege grava. Necesas prepari sin por tion fari en kondiĉoj kiel eble plej bonaj, ĉar tiu unua preno interne ekfunkciigas ĉiujn meĥanismojn. Neniam forgesu, ke la plej grava momento en ago estas ties komenco, ĝi signalas la ekmovon de la fortoj, kiuj ne haltos survoje, sed plu iros ĝis la fino. Se harmonie vi komencos, ĉio disvolviĝos harmonie.

Malrapide oni manĝu, zorge maĉante, unuflanke, ĉar tio favoras digeston, jes ja, sed aliflanke ankaŭ pro alia kialo: la buŝo, kiu unue ricevas la nutraĵon, estas la plej grava laboratorio, la plej spirita. Ĝi rolas kiel vera stomako, sed pli subtile; ĝi sorbas la eterajn

elementetojn de la nutraĵoj, la plej fajnajn kaj potencajn energiojn, kaj nur la krudaj, nedelikataj materialoj poste iras stomaken.

En buŝo troviĝas ege evoluinta aparataro, glandoj situantaj sur- kaj sublange, kies tasko estas kapti la eterajn partetojn de la aĵo konsumata. Kiom ofte vi spertis tion ĉi: vi kuŝis, malsata, preskaŭ senviva, kaj vi ekmanĝis… Tuj post la unuaj enbuŝigoj, antaŭ ol la nutraĵo iĝis digestita, jam vi sentis bonfarton, revigliĝon. Kiel eblis, tiel rapide? Dank' al la buŝo, la korpo jam sorbis la energiojn, la serion da eteraĵoj, kiuj iris nutri la nervan sistemon. Antaŭ ol la stomako akceptis la manĝaĵon, la nervaro jam nutriĝis.

Ne miru, se mi parolas pri eteraj partetoj prenindaj el nutraĵo. Frukto, ekzemple, konsistas el partoj solida, likva, gasa, sed ankaŭ el eroj eteraj. Ĉiu bone scias pri la solidaj kaj likvaj konsistaĵoj. Nete malpli multaj interesiĝas pri la odoroj, jam pli subtilaj kaj rilataj al la mondo aera. Sed la etera aspekto, ligita al la koloroj de la frukto kaj ĉefe al ties vivo, estas tute ignorata kaj neglektata, kvankam ĝi plej gravas, ĉar dank' al ĝi homoj nutras siajn subtilajn korpojn.

***El paĝoj 18 – 19:***

Post kiam vi finis manĝi, ne ekstaru tuj por iri labori aŭ diskuti. Sed ankaŭ ne restu dum unu aŭ du horoj en apog- aŭ kuŝseĝo. Se vi kuŝos por, laŭdire, ripozi, vi fakte ne ripozos, sed peziĝos, via korpo iĝos neagema. Post la manĝo, kelkminute trankviliĝu kun pluraj profundaj spiroj, kiuj ebligos al la energioj pli bone disaranĝi sin en la tuta organismo; vi tiam sentos vin en plej bona stato por entrepreni laborojn, kiaj ajn ili estu.

Ne sufiĉas taŭge komenci la manĝon, oni ankaŭ finu ĝin kiel eble plej bone por havigi bonan komencon al la diversaj taskoj, kiuj atendas vin. Neniam forgesu, ke ĉiu ajn agado havas komencpunkton kaj ke tiu komenco estas ĝia plej esenca momento.



# Hundo-sortoj

En multaj lokoj tra la mondo, homoj torturas, turmentas, senfeligas kaj senhaŭtigas vivantajn bestojn, amputas membrojn, kiam bestoj estas ankoraŭ vivantaj kaj mortigas ilin sub teruraj suferoj.

Tiom da krueleco por manĝi ilian viandon aŭ por havi pelton aŭ por nura amuziĝemo. Tiuj ĉi kruelegaj eventoj foje dokumentiĝas per fotoj, kiuj timotremigas kaj hororigas, sed estas ankaŭ homoj, kiuj amas bestojn.

*Supre*: en Ciampino, 14 km-ojn de Romo, hundeto vestita kaj kun botoj.



*Dekstre*: en Romo, strate, diketaj hundoj kuŝas sur tuko, ili estas kovritaj per jako; ilia mastro, maldika almozulo, deprenis la propran jakon por kovri ilin, kvankam la vetero estis malvarma.

*Fotoj kaj teksto de Filomena CANZANO.*

*Karaj legantoj, ĉu vi deziras komenti tiujn ĉi fotojn? Viaj reagoj, la plej interesaj, aperos en venonta numero de E.V. – NdlR*

# UNU MONDO kaj vegetarismo

En la eŭropaj balotoj 2009 partoprenis la asocio Eŭropo - Demokratio - Esperanto (EDE). La rezulton - 0,17 % de la voĉoj en Francio kaj 0,04 % en Germanio - iuj esperantistoj opiniis sukceso, aliaj fiasko. Germanaj EDE-anoj, kiuj ne kontentis pri tiu rezulto, iniciatis la fondon de tutmonda esperantista partio. Ili emfazas, ke Esperanto estas unuavice lingvo por la tuta mondo, kaj ke ĝuste sur monda nivelo plej gravas subteni celojn kiel demokratio, homaj rajtoj, paco aŭ mediprotektado.

La partio fondiĝis sub la nomo UNU MONDO la 1-an de novembro 2009 en Wiesbaden (Germanio) kaj intertempe jam havas reprezentantojn en 15 landoj. Ĝi intencas partopreni en balotoj ĉie en la mondo kaj sur ĉiuj niveloj. Konkretaj planoj estas partopreni en la landaj balotoj de Hesio (Germanio) en 2013 kaj - almenaŭ en Germanio - en la eŭropaj balotoj en 2014.

Laŭ la statuto de UNU MONDO, la lingvo Esperanto helpu plibonigi kompreniĝon kaj kunlaboron; ĝi servu al lingva egalrajteco kaj faciligu al homoj senti sin mondcivitanoj. Esperanto helpu ankaŭ realigi mondan demokration. Kontraste kun EDE, UNU MONDO klare difinas sin partio kaj deziras publikigi opiniojn pri ĉiaj politikaj temoj. Jam nun en la retejo de UNU MONDO diversloke menciiĝas vegetarismo, ĉar manĝi malpli da viando - aŭ tute eviti ĝin - utilas al la celoj de UNU MONDO kiel sano, mediprotektado kaj malpliigo de perforto.

Mi mem estas (preskaŭ-)vegetarano de pli ol 20 jaroj kaj aparte ĝojus, se pliaj vegetaranoj interesiĝus pri la projekto. Eĉ se UNU MONDO neniam sukcesus akiri seĝon en parlamento, ĝi tamen povus esti utila, se ĝi sukcesus pere de sia informa agado instigi homojn al lernado de Esperanto, al ekologia vivmaniero, al subtenado de helpaj projektoj - aŭ al vegetarismo. Pliaj informoj pri UNU MONDO troviĝas ĉe http://www.unu-mondo.org .

*Ulrich MATTHIAS (Germanio), <um@unu-mondo.org>*

# Vegetara nutrado

Multaj homoj opinias, ke vegetaranoj manĝas pli multe ol viandmanĝantoj. Jes, tiel okazas, ĉar iuj vegetaranoj (sed ne ĉiuj!) ne scias kiel necesas sin nutri korekte. *La plej grava sekreto kuŝas en maĉado.* Necesas maĉi longe, tre longe, ĝis la plenmaĉita nutraĵo mem forglitos en la ezofagon kaj pluen en la stomakon. Nur poste oni metu en la buŝon sekvan parton de manĝaĵo. Oni ne faru glutajn movojn. Oni nur maĉu. Nur tio gravas. Kaj dum la manĝado oni pensu nur pri la maĉado, ke ĝi estu perfekta. Se homo maĉas la manĝaĵon longdaŭre, do ĝi estas bone perceptata fare de la organismo. Pro tio la stomako faras minimumon da penoj kaj elspezas tre malmulte da energio. Do pli granda parto da energio ricevita de la formanĝitaĵo restas por ke la homo plenumu alian laboron. Mia ĉefa nutraĵo estas salatoj el krudaj legomoj kaj fruktoj. Dum matenmanĝo mi manĝas porcion da salato (300 gm) kaj kaĉon kuiritan el unu supkulero da grio. Se mi formanĝus tion dum 10 – 15 minutoj, do mi ne satiĝus. Sed mi manĝas pli longe. Tial mi plensatiĝas. Dum tagmanĝo mi manĝas densan supon (300 gm). Mian vespermanĝon konsistigas salato kaj kuiritaj faboj aŭ pizoj, maizoj k.s. (unu supkulero).

La proponata menuo por la semajno (vidu tabelon 1):

| Tagoj de semajno | Matenmanĝo | Tagmanĝo | Vespermanĝo |
|---|---|---|---|
| Lundo | Salato<br>Avena kaĉo | Piza supo<br>Nuksoj | Salato<br>Fazeoloj |
| Mardo | Salato<br>Fagopira kaĉo | Funga supo<br>Nuksoj | Salato<br>Maizoj |
| Merkred o | Salato<br>Tritika kaĉo | Brasika supo<br>Nuksoj | Salato<br>Pizoj |
| Ĵaŭdo | Salato<br>Milia kaĉo | Nudela supo<br>Nuksoj | Salato<br>Faboj |
| Vendred o | Salato<br>Hordea kaĉo | Beta supo<br>Nuksoj | Salato<br>Terpomoj bakitaj |
| Sabato | Salato<br>Riza kaĉo | Urtika supo<br>Nuksoj | Salato<br>Nudelo |
| Dimanĉo | Salato<br>Fagopira kaĉo | Okzala supo<br>Nuksoj | Salato<br>Maizoj |

En la menuo ĉiam estas indikita "Salato" kvazaŭ ĝi konstante estus la sama. Sed fakte ĝi ĉiam estas malsama. Mi preparas salatojn el multaj specoj de legomoj kaj fruktoj. Vintre la salatojn konsistigas ne malpli ol dek ingrediencoj (pomo, brasiko, cepo, ajlo, terpiro, rafano, karoto, beto, kukurbo, kukurbeto, krambo, verda pizo). Somere la kvanto da ingrediencoj atingas 20 – 25. Ĉion ĉi mi dispecigas per tranĉilo kaj raspilo kaj spicas per oleo. Por la dua semajno oni povas proponi aliajn specojn de supoj (vidu tabelon 2):

| Tagoj de semajno | Tagmanĝo |
|---|---|
| Lundo | Vegetara barĉo |
| Mardo | Maiza supo |
| Merkredo | Faba supo |
| Ĵaŭdo | Saŭrkraŭta supo |
| Vendredo | Fazeola supo |
| Sabato | Avena supo kun sekaj prunoj |
| Dimanĉo | Terpoma supo |

En miaj manĝaĵoj tute forestas salo. Certe la pladoj estas ne tre bongustaj laŭ opinio de aliaj homoj. Tamen mi preferas manĝi tiujn utilaj, sed ne bongustaj. Interalie, mi opinias, ke ili estas bongustaj kaj mi ĉiam manĝas ilin kun granda apetito. Por laborantaj homoj oni povas aŭ pligrandigi la porcion ĝis 400 gm aŭ dum tagmanĝoj aldoni la duan pladon (la ekzemplon vidu en la tabelo 3):

| Tagoj de semajno | La dua plado |
|---|---|
| Lundo | Legomstufaĵo |
| Mardo | Frititaj terpomoj |
| Merkredo | Dolĉa pipro kun melongenoj |
| Ĵaŭdo | Spagetoj |
| Vendredo | Vegetara picao |
| Sabato | Piza kaĉo |
| Dimanĉo | Milia kaĉo kun kukurbo |

Do vi rimarkis, ke en la proponita menuo mankas trinkaĵoj. Temas pri tio, ke oni ne devas trinki tuj post la manĝado, ĉar la manĝaĵo

ne estos plene digestita. Miksita kun la trinkaĵo ĝi estos parte forportita el la stomako kaj sekve manĝita vane. Tial oni rekomendas trinki ne pli frue ol du horojn post la akcepto de nutraĵo. Se vi ja deziras ion trinki dum la manĝo, pli bone fari tion antaŭ la manĝo ol senpere post ĝi.

Mi trinkas teon matene je la 7-a kaj vespere je la 21-a horo kun pomoj, sekaj prunoj aŭ rosinoj, sed neniam mi uzas sukeron.

Dum vespera tetrinkado mi ofte uzas mielon anstataŭ fruktoj.

Specialistoj pri bona nutrado havas diversajn opiniojn pri trinkado. Iuj el ili opinias, ke necesas trinki multe, aliaj asertas male – necesas trinki malmulte. Mi estas adepto de tiuj lastaj. Mi trinkas unu tason da teo matene kaj unu tason vespere.

Por fini mi volas ion diri pri la kvanto de nutraĵo. Se la homo longe maĉas kaj limigas konsumadon de salo, tiam li mem baldaŭ trovos la optimuman kvanton de akceptenda nutraĵo. Kaj tiu kvanto – mi certas – ne multe diferencos de la indikita en ĉi artikolo.

*Bronislav ĈUPIN (Rusio)*

# Esperantismo kaj vegetarismo: similaj trajtoj (III.)

## SIMILAJ SOCIAJ ASPEKTOJ[5]

En sia artikolo "Ĉu la tuta mondo suferas pro afazio?" **(01)**, la elstara psikologo kaj verkisto Claude Piron parolas pri la socie *saniga* efiko de Esperanto, kiu kapablus kuraci la nunan tutmondan soci-originan "afazion", t.e. la malfacilaĵon de lingva komunikado inter popoloj.

Oni pli kaj pli ofte parolas pri "lingva ekologio" kaj pri la grava rolo kiun Esperanto povus havi rilate tiun temon. En sia artikolo "Ĉu ekzistas lingva ekologio?", Alain Favre diras: "Oni nun preskaŭ same parolas pri malapero de lingvoj, kiel pri malapero de

[5] La unuaj du partoj aperis en EV 2009/1 kaj 2009/2.

specioj. Same kiel fakulo pri besta aŭ planta grupo, linvgisto sentas sin devigata protekti sian minacatan studobjekton." **(02)**

Rilate al "lingva ekologio", oni pli kaj pli ofte konsideras Esperanton kiel la plej *justan* solvon de gravaj problemoj, danke al ĝia neŭtraleco. En sia artikolo "Etnismo: defendo de ĉiu ajn etno, Esperanto por la homara etno" **(03)**, João José Santos diras: "La lingvocido estas krimo kiu devus esti tiel grave punita kiel la etnocido, eĉ pro tio, ke unu implicas la alian." Kaj en la sama artikolo, la aŭtoro difinas la rolon de Esperanto tiel: "Respekti ĉiujn kulturojn kaj individue la homon postulas taŭgan proponon: en la etnaj rilatoj oni parolu la etnan lingvon, en la naciaj rilatoj oni parolu la nacian lingvon, en la internaciaj rilatoj oni parolu Esperanton."

Jen kial "lingvaj ekologiistoj" interesiĝas pli kaj pli multe pri Esperanto.

Kaj kio okazas pri vegetarismo ĉi-rilate? Ĉu ĝi helpas nur al la sano de individuo aŭ ĝi povus havi ankaŭ aliajn gravajn ekologiajn aspektojn?

Jen kiel Luiĝi Rokamoriĉe, elstara aktivulo de TEVA (Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio), resumas koncize la ĉefajn malavantaĝojn de viandmanĝado, en la artikolo "Kies problemo? La malsato en la mondo":

"Por manĝi mortintajn animalojn, kiujn ili ne bezonas ĉar la produktoj de la Tero sufiĉas por nutri ĉiujn terloĝantojn, la homoj:

- torturas animalojn per suferiga, kontraŭnatura, intensa bredado;
- forhakas pluvarbaregojn, kiuj estas la pulmoj de la Tero, por doni spacon al la furaĝkultivado por brutoj;
- malŝparas la rimedojn de la planedo t.e. 50% el la akvo kaj 70% el la tero de la planedo estas uzataj por la animaloj;
- malŝparas tre valorajn, ĉiuspecajn energifontojn;
- poluadas la medion, la akvojn, per nekredebla amaso da bestaj forĵetaĵoj, kiuj kreas ĉenon de poluadoj, kiuj atingas la aeron, la teron, la homajn nutraĵojn;
- la manĝado de bestaj produktoj kaŭzas malsanojn: 70% el la homaj malsanoj esas kaŭzitaj de la manĝado de bestaj produktoj, sed la

malsanoj trafas ankaŭ plantojn kaj animalojn pro la poluado de la medio kaŭzita de la bestaj forĵetaĵoj." **(04)**

La logika konkludo de tiuj aspektoj estas ke ju pli malmultan viandon oni manĝas, des pli efike oni plibonigas la nunan ekologian situacion de la planedo. Tio povas fariĝi grandega temo de "poemumado", por tiuj kiuj ŝatas poemumi manĝadon.

Oni ne forgesu ke ne nur vegetaranoj kutimas "poemumi" manĝadon. Laŭ plej multaj plenkreskuloj, manĝado signifas tradicion, kutimojn akiritajn dum infanaĝo. Oni ja "poemumas" manĝadon tre ofte, senkonscie aŭ konscie. Ekzemple: oni manĝas pensante pri la patrino aŭ la avino kiu kutimis manĝigi onin antaŭ longe; oni rememoras amatajn urbojn aŭ vilaĝojn kie ni manĝis kune kun parencoj aŭ amikoj; oni rememoras festojn okaze de eventoj ktp. Senkonscie aŭ konscie, oni kelkfoje iel sentas, ke ŝanĝo de manĝadkutimoj signifus forgeson de onia amo por la familio, la landaj tradicioj ktp.

Tamen, ĉiukaze, la kutimojn oni ja perfidas. Neniu manĝas hodiaŭ ekzakte samkiel oniaj praavoj, ĉar la manieroj de terkultivado kaj bestobredado tute ŝanĝiĝis. Fakte la tuta ĉirkaŭaĵo ŝanĝiĝis, inkluzive de la aero, la akvo, la grundo, la klimato... Kion ajn ni manĝas nun malsimilas al tio, kion niaj praavoj manĝis. Krome, en nia tempo, ne nur la buĉado de bestoj estas kruela, sed ankaŭ la vivkondiĉoj de tiuj fariĝas pli kaj pli kruelaj en modernaj industriaj bienoj.

Kiam mi komprenis, ke la vegetarana kuracisto fakte proponis al mi elekti konscie inter du stiloj de poemumado, mi elektis la vegetaranan stilon, ĉar tiu ŝajnas al mi *saniga*, *justa* kaj *taŭga por mia animo*. Fakte, tiuj estas la samaj kriterioj laŭ kiuj mi decidis lerni Esperanton: ankaŭ ĝi ŝajnas al mi *saniga*, *justa* kaj *taŭga por mia animo.*

NOTOJ:

(01) Claude Piron en la bulteno "SES Informas" 2007, numeroj 2 k 3

(02) Alain Favre en la bulteno "SES Informas" 2007, numero 1

(03) João José Santos en la revuo "La Karavelo", decembro 2007
(04) Luiĝi Rokamoriĉe en la revuo "Esperantista Vegetarano" 2005

*(daŭrigota)*

*Luiza CAROL (Israelo)*

# La nesatigebla ursido

*fablo de Klara MIKOLA*[6]




Estis iam granda, ronda arbaro. En ĉi tiu arbaro vivis juna urseto kun siaj gepatroj. Ubulo – tiel estis nomita la junulo – komence gaje ludante pasigis siajn tagojn. La bestaro de la arbaro ŝatis lin, ĉar li estis ĉarma, ĝentila ursido.

Kiam li iom post iom iĝis pli kaj pli granda, li foje rimarkis, ke li estas multe pli forta ol siaj ludkamaradoj. Jam neniu volis kun li ludi nek „ruĝmaneton"[7], nek brakeltordludon, ja por ili tiuj ludoj iĝis pli kaj pli danĝeraj.

La ursido tuj rimarkis, ke la aliaj timas lin. „Mi estas pli forta, ol iu ajn. Mi estas la mastro de la arbaro" - li pensis.

---

[6] La verkintino [*vd la foton*] estis juna hungara esperantisto, vegetarano, kantistino, verkistino, kiu, bedaŭrinde, antaŭ kelkaj monatoj forpasis. – NdlR

[7] ruĝmaneto: infanludo, kiam la geknaboj pare ludas. Ili metas la manojn sur la manojn unu de la alia. Kies manoj estas sube (la manplato rigardas supren), tiu atendas, atendas….kaj subite provas levi siajn manojn (unu, au ambaŭ) por bati, frapi la manojn de sia parulo (kies manplatoj kuŝas sur la manplatoj de la kamarado). Se la frapanto (batanto) estis rapida, kaj povis frapi la manojn de la kamarado (tiu frapo kelkfoje estas dolora….), ili ŝanĝas siajn manojn: la manoj de la „batito" restas sube, kaj nun li provas ekbati la manojn de sia kamarado.

Tiu-foje ankoraŭ ne okazintus problemo. Estis pli granda zorgo, ke nia ursido komencis postuli pli kaj pli multe por si mem. Li malpermesis al aliaj, ke ili manĝu iom da framboj, kaj li deprenis de la sovaĝabeloj la tutan mielon.
Okazis iam, ke sur la framboarbuston flugis birdeto kaj komencis manĝeti. Ubulo furioze kuregis tien.
– Kiel vi kuraĝas manĝi mian frambon? – kriis li al la timema birdeto. – Ĉu vi ne sciis, ke ĝi apartenas nur al mi?!!!

La ursido kaptis la arbuston kaj perforte elŝiris ĝin el la tero, la povra birdeto apenaŭ povis savi sian vivon.
Alitage la ursido rimarkis, ke kapreolido trinkas akvon de la proksima rivereto.
– Kiel vi kuraĝas trinki sen demandi min? – fidiris la ursido. – For de tie ĉi!
Furioze li volis ĵeti terŝtonon al la kapreolido, sed tiu lerte flankensaltis, la ŝtono falis en la riveron.
– Ankaŭ vi, ĉiuj for de mia arbaro! Ĉi tie ĉio apartenas al mi! – kriegis li al la bestaro kolektiĝanta dumtempe tie.
La bestoj timemege flankensaltis. Ili vidis, ke la ursido ne ŝercas, malgaje ekiris serĉi novan hejmon.

Alitage Ubulo kontente ellitiĝis. „Fine la tuta arbaro apartenas al mi" – li pensis. Li aliris al la fonto por trinki, sed la fonto estis sekigita de la ŝtono ĵetita hieraŭ, nur malpura akvaĉo estis anstataŭe. Li plupaŝis al la frambejo, sed li vidis, ke anstataŭ la framboarbusto estis nur sekaj branĉetoj. Tiel li pensis, ke li konsolos sin mem per iom da mielo, sed malfeliĉe li vidis, ke la abeloj translokiĝis, nur la malplena kavejo restis tie. Ubul sidiĝis sur defalintan arbotrunkon, kaj komencis malĝojo pezi sur lian nazon.

– Ubulo, Ubulo, kion vi faris? - alparolis malalta voĉo malantaŭ li. Lia patro kapsvingante rigardis la malplenan, vunditan arbaron.
– Mi ne volis tion! Mi kredis, ke…

– Ĉu vi kredis, ke vi estas la reĝo de la arbaro? Ĉu vi kredis, ke ĉar vi estas forta, jam ĉio apartenas al vi? – diris la patro. - Iam ankaŭ mi kredis tion, – daŭrigis li per malgaja voĉo. – Ankaŭ mi lernis pro mia kulpo.
– Kaj kion fari nun?!! – neniu respondis la demandon… La arbaro estis tute senviva, ankaŭ birdoj forlasis ĝin kune kun la aliaj bestoj.
– Estu honesta, kaj esperu, ke vi povos korekti vian eraron – diris lia patro.
De tiam Ubulo tute ŝanĝiĝis. Unue li purigis la fonton, feliĉe, denove ekŝprucis la akvo el la fonto, kiel antaŭe. Poste li ordigis la frambujojn, li savis tiujn de la verdaĵaĉoj. Post tiam li vizitis la arbotruojn, purigis tiujn por ke povu reloĝiĝi birdetfamilio aŭ sciureto, ja li jam ege enuiĝis, mankis la malnovaj geamikoj.

– Pahdonon, ĉu estas jam okupita ĉi tiu ahbothuo? - ekparolis super lia kapo alta, kartava voĉo.
– Kiu vi estas? – demandis Ubulo ĝoje.
– Mi estas sciuheto, kiu sehĉas loĝejon. Nome, en la najbaha ahbaho ne estas libeha loko, kiun mi povus lui.
– Ĉi tiun vi trankvile povas lui! Venu trankvile, frato sciuro! Kunportu ankaŭ vian familion.
– Ankohaŭ mi ne havas fianĉinon, sed se estos thankviliga la cihkostanco, mi sehĉos sinjohinon, kun kiu mi povus kunloĝi – klarigis la sciureto.
Ubulo ekde tiam pli gaje iris-venis en la arbaro. Post kelkaj tagoj li rimarkis sovaĝabel-familion, kiuj agadas en arbotruo. Lia manego jam volis kapti la dolĉan manĝaĵon, sed haltis dumvoje.
– Trankviliĝu, Ubulo, - li atentigis sin - ne batu ilin, ankaŭ ili bezonas la mielon!

Ĉiu tago portis pli kaj pli da nova ĝojo al Ubulo. Iom post iom revenis la birdoj, revenis la erinacoj, la kapreoloj kaj ĉiuj bestoj de la arbaro. Ubulo neniam plu minacis ilin. Sian forton li uzis nur tiam, kiam li povis helpi iun el siaj amikoj.

*Tradukis: Julianna* VAS-SZEGEDI *(Hungario)*




*Karnavala marŝo de vegetaranoj en Ganao (vd p.7)*

# Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

*Kiom?*

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

*Kiam?*

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

*Kien?*

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA. Kien ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

**PREZIDANTO:** **Christopher FETTES**, bloomfettes@eircom.net
Bloomville House, Geashill, Co. Offaly, Eire-Ireland

**VICPREZIDANTOJ:**
**Francesco MAURELLI**, fran.mau@gmail.com
13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH, Scotland, United Kingdom,
**József NÉMETH**, jozefo.nemeth@gmail.com
HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5, Magyarország

**ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO:** **Heidi GOES**, heidi.goes@gmail.com
(vidu malsupre ĉe la sekretariejo)



*Olivmuelilo "Frantoio Marino", en Fossacesia (Chieti), Italio (vd p.19)*

**Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA)** ĉe: Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
☎: +32 50 675178 – 💻: teva@ivu.org, www.ivu.org/teva